BIBLIOTECA LIGERA

PARA USO

DE TODO EL MUNDO

POR

F. S. y S.

LXXIV.

Higiene espiritual.

CON LICENCIA DE LA AUTORIDAD ECLESIÁSTICA.

HIGIENE ESPIRITUAL.

Todos somos, por lo regular, muy delicados y quisquillosos en lo que atañe á nuestra salud corporal, y si nos duele el estómago, ó nos tiran los nervios, ó sentimos maleada la cabeza, acudimos prontamente al médico ó curandero para que le echen un remiendo á nuestra flaca humanidad. ¡Lástima que con ser el alma de muy más noble condición que el cuerpo no tengamos para con ella igual ansia y solicitud!

Porque son muchos, muchísimos, los que la traen á todas horas caída y enfermiza, sin por eso procurarle á la infeliz reparo alguno que la pueda aliviar. Y tú tal vez eres de esos, amigo mío; tal vez la tienes á tu pobre alma, si ya no podrida y purulenta por mil asquerosas llagas, quizá por lo menos endeble y achacosa y dando por su misma debilidad continuos traspiés.

Ya sabes que en estos casos lo que para el cuerpo se suele prescribir, más bien que cualquier específico determinado, es un buen tratamiento higiénico, es decir, un sistema general de vida que, conforme á ciertas reglas, vaya de continuo sosteniendo y aun mejorando la naturaleza, previniendo los peligros, reparando las quiebras, apuntalando, por decirlo así, por cuanto tiempo se pueda, el edificio que tantas causas contribuyen de con-

tinuo á gastar y enflaquecer. He aquí, pues, por qué llamo *Higiene espiritual* á esta colección de reglitas sencillas y caseras para conservar tu alma en gracia de Dios, que esa es su verdadera vida, y prevenir los riesgos del pecado, que esa es su verdadera muerte ó por lo menos mortal enfermedad.

Buena alimentación. Lo primero que se suele aconsejar á quien desee conservar sano y entero su cuerpo, es que le dé la alimentación conveniente. No de platos precisamente deliciosos y regalados, que ésos suelen ser por lo general los más ocasionados á indigestión; sino de manjares sólidos, sencillos, nutritivos, sustanciosos, que, sin cargar mucho el estómago, den al temperamento todo su vigor, y mantengan á la sangre en toda su pureza.

Ven acá ahora y dime: ¿qué le das á tu alma por toda alimentación? Tal vez veneno expresamente compuesto por tus enemigos para echarla á perder. Malos libros y periódicos, malas diversiones, escándalo diario. En este caso haces ni más ni menos que si á tu cuerpo le dieses arsénico ó cosa así. No sólo no quieres tu salud espiritual, sino que eres un verdadero suicida.

Quizá no llegas á tanto: quizá sin tomarte lo que propiamente es veneno, apeteces solamente manjares de mal provecho, ó flojos, ó indigestos, ó que encienden los humores, ó que sencillamente no te hacen ningún bien. Y eso sólo porque son dulces á tu goloso paladar. Así viven la mayor parte de las gentes del día. Su conciencia la tienen, por decirlo así, en su paladar: por éste juzgan de lo que le conviene ó perjudica para su salva-

ción. Como una cosa guste, ya se admite sin otro examen; como amargue algo, ya se rehusa sin remisión. ¡Válgame Dios! ¡Así va saliendo de enteca y medio tísica la gente del día! No, no, amigo mío, para tu alma, como para tu cuerpo, han de ser los alimentos sanos y sustanciosos y apropiados. La ley de Dios, que refrena los apetitos del sensualismo; la piedad, que es el mejor calmante de sus ardores; los Santos Sacramentos, que son el depurativo y confortativo esencial de nuestros corazones. Así se vive bien, y así se medra, y así se llega á templar con temple de acero el espíritu más delicado.

Privación y mortificación. Todos los excesos son perjudiciales, dicen los higienistas, y por eso la verdadera vida higiénica es un conjunto de privaciones, enojosas alguna vez, pero siem-

pre saludables. No sé después de esto por qué las gentes del siglo hallan tan absurda para la vida del alma esa sublime palabra que se llama en el lenguaje cristiano *mortificación*. Consiste precisamente en no vivir al antojo de cada día; en no darle al cuerpo lo que le place, sino lo que le conviene; en cercenar lo que daña; en aplicar hasta el fuego, si conviene, á la gangrena; en cortar, si es preciso, una parte del miembro dañado para salvar lo demás. No puede vivir en buena salud corporal el hombre que no se conforma en privarse de muchas cosas. Así no puede vivir moralmente sana el alma no mortificada. Mortificación en la vista para que no mire lo que no ha de mirar; en los oídos para que no escuche lo que no ha de escuchar; en la lengua para que no diga lo que no ha de decir; en los piés para que no vaya á donde

no debe ir; en las manos para que no las extienda á lo que debe respetar. Y si á pesar suyo siente el hombre poderoso impulso á un exceso cualquiera, castíguese á sí propio, permita que le aten recio; como el que anda en delirio permite y aun agradece que le sujeten por fuerza los enfermeros, para que no se precipite ó maltrate. Vendas espirituales que aten, cauterio que abrase la carne podrida, lanceta que abra salida á los malos humores y que hasta corte y saje sin piedad, ¿qué otra cosa viene á ser lo que en la clínica religiosa se llama penitencia y mortificación?

Aires puros y bien oxigenados. La respiración es la más importante de las funciones vitales del cuerpo humano, y un aire puro y sano y con suficiente cantidad de oxígeno es el que se necesita para que los pulmones res-

piren del modo regular. Por eso una buena atmósfera es tan esencial para la salud. Por eso es tan perjudicial vivir en atmósfera viciada. Tan viciada puede estar que llegue á causar asfixia y muerte.

¿En qué atmósfera moral obligas tú á vivir á tu pobre alma? ¿Qué aires la rodean? ¿Qué vapores corrompidos la fuerzas á respirar? ¡Ah! Ya no extraño la tengas constantemente desmejorada, pálida, desmayada, en continua desgana, sin bríos ni alientos para obra alguna de vigor. Ya lo veo: es la influencia de la atmósfera pestilencial en que vives, del aire malsano que respiras, de la viciada respiración con que de continuo te estás asfixiando. Tus tratos y amistades, tus relaciones y visitas, tus bromas y conversaciones, todo, todo lo que de día y de noche respira tu alma es corrompido y corrup-

tor. Muda de aires si quieres mejorar, si no morirás lentamente envenenado. Y si en aires malos has por fuerza de vivir, procura constantemente traer contigo desinfectantes. No los hay mejores que los del temor de Dios y de la frecuente confesión y Comunión. Sal á respirar con frecuencia aires más puros; el domingo por lo menos acude á la iglesia, que en ningún otro sitio respira el alma mejor; trata á menudo con personas espirituales; no hay contraveneno mejor para neutralizar el de los malos ejemplos que por fuerza tengamos que presenciar. Aire, aire para el alma; pero aire sano, aire puro, aire saturado de fe y de oración, oxígeno sobrenatural, sin el cual perecen las almas, sin que haya otra cosa que las pueda salvar.

Saludable ejercicio. Lo recomiendan todos los médicos sin excepción. El

cuerpo se entumece si no se le mueve á menudo. La sensibilidad se embota si no se la ejercita de un modo regular. La vida enteramente poltrona y sedentaria es germen de todas las enfermedades. «Salga V. á paseo, os dirán á cada paso los médicos, procúrese V. ocupación.» ¿Quién no sabe cuánto se recomienda hoy dia para el desarrollo de los jóvenes y aun de hombres de alguna edad la gimnástica?

Razón tienen, pues, los higienistas del alma en decir que es el origen de todos los vicios la ociosidad, como el no moverse suele serlo para el cuerpo de muchas enfermedades. Trabajar algo siempre, es para el espíritu remedio seguro contra la tentación. «Procura, decia un Padre antiguo, que el diablo te encuentre á todas horas ocupado.» Hombre ocioso es por necesi-

dad soldado rendido. La tierra baldía se llena al punto de hierbas y malezas; así el corazón humano cuando no se le tiene en continua y provechosa actividad. Si quieres vivir sano del alma no estés ocioso jamas. El ejercicio de la caridad con tus prójimos te ofrecerá diaria y nobilísima ocupación si otra no tienes. Estudia, trabaja, reza, socorre, ayuda al bien; todo menos estarte mano sobre mano, como plaza sin muro, abierta cada minuto á los asaltos de Satanás. El trabajo regular no gasta las fuerzas, sino que las multiplica. Te harás inútil hasta para lo necesario, si no te ejercitas de continuo en obras buenas por tu libre voluntad. No digas nunca: «No quiero hacer más que lo que tengo obligación.» Sería éste el modo cierto de que acabases por no creerte obligado á cosa alguna.

No despreciar las cosas pequeñas. No me gustan, á fe, los maniáticos y aprensivos, pero menos me gustan aún los en demasía confiados. La mayor parte de las enfermedades se evitarían si no se despreciasen ciertos síntomas precursores de ellas. Por no cuidar y curar lo que en sí es leve, sucédeles á muchos verse luego agobiados con dolencia mortal. Así pasa con las almas, y muchas arden en el infierno por esta maldita falta de aprensión. Al mal como al bien no se va sino por grados. Primero es acostumbrarse al pecado venial, luego viene el vivir sin pena en el pecado mortal, y por fin el morir en él y ser eternamente condenado. Corrige lo poco, si quieres no hacerte después incorregible para lo mucho. Por causa de la gotera, se viene á hundir poco á poco la casa entera. Cuando un tren se descarrila, primero no hizo

más que desviarse del raíl aun no el grueso de un dedo; después fué el tumbar y precipitarse con sangriento estrago desde lo alto del terraplén. Así pasa con los hombres. Empiezan por descarrilarse una línea; acaban por tumbarse de bruces en el derrumbadero. No hay pecado que no sea de gran cuantía si por él ha de empezar á precipitarse tu alma en la condenación.

Acude al médico siempre que sea menester. No seas vano y presuntuoso en querer dirigirte por ti solo, porque éste es el modo seguro de disparatar. Hasta los médicos más eminentes llaman, cuando andan enfermos, á otro médico que les tome el pulso y les recete y les cure. ¡Cuánto menos podrá excusarse de él quien no tenga en eso adquirido conocimiento alguno ni experiencia! Ea, pues; ya sabes el mé-

dico de tu alma quién es y á dónde se le va á consultar para toda clase de achaques espirituales. El sacerdote. Dios te lo ha puesto para que tome de vez en cuando tu pulso, sondee tus llagas, oiga tu explicación, y después de ese reconocimiento te recete y aun aplique eficacísima medicina. ¿Te sientes malucho, amigo mío? Acude al médico de esos que más confianza te inspire, acude sin dilación, háblale con franqueza, sométete á su tratamiento, y verás como se te alivia el malestar. El confesonario es el lugar de estas espirituales consultas, y el tabernáculo de Cristo Sacramentado es el vaso preciosísimo que encierra el más escogido confortativo. ¡No sé, válgame Dios, por qué ha de haber tanta pereza y tanto horror al dulcísimo Sacramento de la Penitencia! ¡Al médico los enfermos! ¡A confesar los pecadores, que

todos lo somos y por eso todos nos hemos de confesar! Se confiesa el mismo confesor con otro hermano suyo, porque á sí mismo ni el mismo Obispo ni el mismo Papa se pueden absolver. Se confiesa, pues, el Obispo y se confiesa el Papa, ¿y tú, pobre amigo mío, te avergonzarías de la confesión? Mira que no hay remedio como éste para las enfermedades que ya se tienen, ni hay preservativo mejor para las que puedan venir. Si eres malo, te has de confesar para ser bueno; si eres bueno, para no llegar á ser malo. De todos modos, si has de preservarte no puedes prescindir de la confesión.

Se me figura, amigo, que con estos seis consejitos de espiritual higiene tendrías casi lo bastante, si bien los

observases, para asegurar muchísimo la salud de tu pobre alma ó devolvérsela si la ha perdido ya. Haz prueba de este modo de vivir, siquiera una temporada, y me lo dirás después.

A. M. D. G.